

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Какможская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
Протокол № 7
от 24.05.2024 года

Утверждена
Приказом директора
№ 68/1-ОД
от 28.05.2024 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Общая физическая подготовка»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Рылова Галина Васильевна,
педагог дополнительного образования

Какмож, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка», разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, Москва);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28);

- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816);

- Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо

Министерства просвещения Российской Федерации ГД-39/04 от 19 марта 2020 года);

- Устав МОУ Какможской СОШ;

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Уровень программы

По уровню освоения программа общеразвивающая, ознакомительного уровня.

Актуальность программы.

Приобщение школьников к здоровому образу жизни, профилактика асоциального поведения, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей, повышение интереса учащихся к занятиям спортивных игр.

Отличительные особенности программы

Мотивация обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Новизна программы

Данная программа учитывает специфику дополнительного образования и закладывает основы для занятий в более старшем возрасте разными видами спорта. Программа привлекает внимание к вопросу ведения здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, через элементы игры способствует пробуждению интереса детей к разным видам деятельности человека.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Дополнительная общеразвивающая программа

«Подвижные игры» направлена на удовлетворение потребностей обучающихся младшего школьного возраста в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Адресат программы

Набор производится по желанию учащихся и их родителей. Возрастная категория обучающихся по программе от 7 до 12 лет.

Практическая значимость для целевой группы

Практическая значимость программы заключается в возможности ее реализации как в условиях учреждений дополнительного образования детей, так и в условиях общеобразовательных школ, ввиду доступности предложенных средств подготовки обучающихся.

Преимственность программы

Подвижные игры — игры, связанные с движением, быстрым перемещением игроков. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодёжью, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием личностно и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Объём программы

Общее количество часов составляет 102.

Срок освоения программы

Срок реализации программы составляет 1 год.

Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса

Особенностью урочных форм занятий с детьми среднего школьного возраста является углубленное обучение базовым видам двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные плавание).

Основными формами организации занятий по физической культуре в школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем урок и физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры. В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям при развитии двигательных способностей. В этой связи для групп школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие и высокие результаты.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: продолжительность одного занятия для учащихся – 1 академических часа, 3 раза в неделю.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи:

- Развивать физические и личностные качества обучающихся, двигательные умения и навыки;
- Осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;

- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- выявлять способности обучающихся для дальнейших занятий игровыми видами спорта.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
Подвижные игры на материале легкой атлетики (10 часов)					
1	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой, на спортивных площадках. Лучшие легкоатлеты страны, области. «Перестрелка».	2	1	1	Текущий
2	Встречная эстафета. «Третий лишний».	2	0	2	Текущий
3	Круговая эстафета. «День-ночь».	2	0	2	Текущий
4	Игра «Вызов номеров», «Пустое место».	2	0	2	Текущий
5	Игра «Вызов номеров», «Третий лишний»	2	0	2	Текущий
Подвижные игры с элементами баскетбола (12 часов)					
6	История развития баскетбола в России. Игра с мячом «Охотники и утки», «Мяч капитану».	2	1	1	Текущий
7	Эстафеты с баскетбольным мячом. «Салки с мячом».	2	0	2	Текущий
8	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча. «Попади в корзину».	2	0	2	Текущий
9	Броски баскетбольного мяча в цель. «Гонка мячей»	2	0	2	Текущий
10	Учебная игра в баскетбол по Упрощенным правилам 2*2	2	0	2	Текущий

11	Учебная игра в баскетбол поупрощеннымправилам3*3	2	0	2	Промежуточ ная аттестация
Подвижные игры на материале гимнастики (10часов)					
12	ТБ при занятиях гимнастикой. «Как приучить детей заботиться и своем здоровье?»	2	1	1	Текущий
13	Эстафеты с предметами и без предметов. «Веселая скакалка».	2	0	2	Текущий
14	«Хвостики». «Ловишки-перебежки».	2	0	2	Текущий
15	Акробатические упражнения. Скакалочка-выручалочка.	2	0	2	Текущий
16	Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли»	2	0	2	Текущий
17	Комбинированные эстафеты. «Сокол и голуби».	2	0	2	Текущий
Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» (8 часов)					
18	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках, коньках. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Меткий стрелок».	2	1	1	Текущий
19	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Лепим снеговика».	2	0	2	Текущий
20	Игра «Санные поезда». Игра «На одной лыже».	2	0	2	Текущий
21	«Биатлон»	2	0	2	Текущий
Народные игры (10 часов)					
22	Организационно-Методические требования на занятиях подвижными играми. Народные игры–основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Традиционные народные праздники Русская народная игра «У медведя во бору».	2	1	1	Текущий

23	Русская народная игра «Филин и пташка», «У медведя во бору».	2	0	2	Текущий
24	Русская народная игра «Горелки», «Филин и пташка».	2	0	2	Текущий
25	Русская народная игра «Блуждающий мяч», «Горелки».	2	0	2	Текущий
26	Русская народная игра «Лапта».	2	0	2	Текущий
Шахматы и шашки (30 часов)					
27	История возникновения шашечной игры. Знакомство с шашечной доской.	3	1	2	Текущий
28	Азбука шашечной игры. Игра «Смотрите внимательно»	3	1	2	Текущий
30	Правила шашечной игры.	3	1	2	Текущий
31	Игра «Русские шашки.	3	1	2	Текущий
32	Общие принципы разыгрывание партии.	4	1	3	Текущий
33	Знакомство с сильными и слабыми фигурами в шахматах. Знакомство с легкими и тяжелыми фигурами в шахматах.	4	1	3	Текущий
34	Шах и мат. Игра «Правильно-неправильно».	3	1	2	Текущий
35	Игра в шахматы.	4	1	3	Текущий
36	Шахматный турнир «Наш лучший шахматист».	3	0	3	Текущий
Подвижные игры с элементами волейбола(10 часов)					
37	«Волейбол сегодня».Игра «Гонка мячей».	2	1	1	Текущий
38	Эстафеты с элементами ловли и передачи волейбольного мяча. «Салки с волейбольным мячом».	2	0	2	Текущий
39	Броски волейбольного мяча в цель. Игра «Попади в обруч».	2	0	2	Текущий
40	Игра «Передал - садись». Игра «Мяч капитану».	2	0	2	Текущий
41	Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра в «Пионербол».	2	0	2	Текущий
Подвижные игры с элементами футбола(12часов)					

42	Лучшие футболисты страны и мира. Игра «Передачи мяча ногами».	4	1	3	Текущий
43	Игра «Обманный мяч», «Собачки ногами»	4	0	4	Текущий
44	Игра в футбол.	4	0	4	Промежуточная аттестация
	ИТОГО:	102	15	87	

Содержание учебного плана

Подвижные игры на материале легкой атлетики (10 часов)

Практика подтверждает, что навыки в беге, прыжках приобретенные в игровых условиях не только легко перестраиваются при последующем изучении техники этих видов упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими приемами. Многообразие исходных положений, применяемых в игре обеспечивают хорошую подготовку бегуна на начальном этапе занятий. В играх занимающиеся выполняют всевозможные прыжки в положении присед, которые прекрасно укрепляют голеностопные суставы и мышцы ног. Игры рекомендуются либо в разминке, либо в конце основной части.

Подвижные игры, состоящие из рывков и пробежек, хорошо проводить после обычной разминки включающий медленный бег, подскоки в движении, различные упражнения для развития гибкости.

Подвижные игры с элементами баскетбола (12 часов)

В играх с мячом совершенствуются навыки большинства основных видов движений. Игры с мячом необходимо подбирать так, чтобы они содействовали быстрому формированию навыков владения мячом, обеспечивали высокую двигательную активность детей и были доступными, эмоциональными и привлекательными для детей, а также содействовали их всестороннему двигательному развитию. Игра помогает детям ощутить единение с другими, дать понять, что ребенок не одинок. С помощью игры можно помочь ребенку

понять, что он сам может быть успешным.

Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «10 передач», «Гонка мячей по кругу», «Мотоциклисты», «Пять бросков» и т.д.

Подвижные игры на материале гимнастики (10 часов)

В данную категорию входит большая группа общеразвивающих упражнений, направленных на совершенствование двигательного аппарата учащихся, формирование прикладных навыков и умений в различных видах передвижений, лазании и перелезании, висах и упорах. Важны упражнения на координацию движений, развивающие гибкость, упражнения в равновесии.

Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» (8 часов)

Создание благоприятного эмоционального состояния у детей посредством подвижных игр на свежем воздухе.

Такие игры помогают:

- развивать двигательную активность, умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту, внимательность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать интерес к играм на свежем воздухе, доброжелательное отношение к персонажам.
- закрепить знания и навыки, полученные на занятиях по физической культуре.
- развивать быстроту двигательной реакции.
- развивать у детей внимание, умение согласованно действовать в коллективе, смелость, чувство уверенности в себе.
- достижение положительно-эмоционального настроения.

Народные игры (10 часов)

Подвижная игра - естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики: испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желанием обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к

победе. Игра - ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представления об окружающем мире, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития, т.е. все то, что так необходимо детям младшего школьного возраста.

Творчески используя игру как эмоционально-образное средство влияния на детей, педагог пробуждает у них интерес, воображение, добиваясь активного выполнения игровых действий.

В ходе игры педагог привлекает внимание детей к ее содержанию, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки, делает краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношения играющих, оказывает товарищескую поддержку, добиваясь достижения общей цели.

Задача педагога заключается в том, чтобы научит детей играть активно, самостоятельно и с удовольствием. Только в этом случае они научатся в любой игровой ситуации сами регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решения и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, т.е. дети будут приобретать важные качества, необходимые им в жизни.

Шахматы и шашки (30 часов)

Шашки и шахматы – это интеллектуальный спорт, в котором каждый стремится к победе. Игровые ситуации с остроконфликтными драматическими моментами мобилизуют все силы играющего. В игре он впервые узнает об истинных пределах своих сил и возможностей. Игра не прощает рассеянности, нерешительности и ошибок. Играющего все время подстерегают внезапные осложнения, которые щедро готовит партнер. Характер борьбы приучает не теряться, владеть и управлять собой в неожиданно возникающих нестандартных ситуациях. Тут не приходится «полжизни» ждать, когда оно

придет, твое «мгновение», чтобы проявить все свои способности и возможности.

Научно-техническая революция создала огромные скорости, сложнейшую технику и поток информации. Это предъявляет повышенные требования к силе психических процессов у обслуживающего персонала. Естественно, что возник социальный «заказ», воспитать у таких работников психическую устойчивость, выносливость и надежность для безошибочной работы. Эти качества трудно воспитать в зрелом возрасте. Тренировку нужно начинать с детства, постепенно увеличивая нагрузку.

Подвижные игры с элементами волейбола (10 часов)

Подвижные игры имеют чрезвычайно большое значение в развитии целого комплекса физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Большинство игр требует от участников быстроты - быстрее убежать, догнать, мгновенно реагировать на различные сигналы. Постоянно меняющаяся обстановка в игре, требующая от участников быстрого перехода от одних действий к другим, способствует воспитанию ловкости.

Игры со скоростно-силовой направленностью укрепляют силу. Воспитанию выносливости способствуют игры с частыми повторениями напряженных движений с непрерывной двигательной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии. Игры с частыми изменениями направления движения развивают гибкость.

Подвижные игры с элементами футбола (12 часов)

Подвижные игры с элементами футбола доступны для обучающихся различного возраста. Они развивают функциональные возможности основных систем организма, воспитывают широкий комплекс физических качеств, в том числе координацию движений.

Для успешного решения задач обучения, закрепления и совершенствования техники передвижений, остановок, поворотов, техники владения мячом, а также развития физических способностей целесообразно применять на занятиях во второй половине дня и учебно-тренировочных занятиях в школьной спортивной секции по футболу различные

соревновательно-игровые задания, подвижные игры и эстафеты без мяча и с мячом.

Выбор подвижных игр зависит от основных задач занятия, материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка), наличия вспомогательного инвентаря, возраста и уровня подготовленности занимающихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь					февраль				март				апрель				май					всего часов	
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5						
в	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	-	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	-	2	3	3	2	102	
се																																									
г	1	1	1		1	1				1				1	-	1		1	1				1	1			1	1			1					15					
п	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	1	-	2	3	3	1	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	-	2	3	3	2	87

к – контроль, т – теория, п – практика

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реальная и доступная совокупность условий реализации программы (информационные, методические и иные ресурсы):

- **кадровые:** программу реализует учитель физической культуры;

материально-технические:

Спортивный зал - 1

Спортивная площадка - 1

Мяч волейбольный - 10

Мяч футбольный - 3

Мяч баскетбольный - 7

Флажки - 5

Маты - 10

Скамейки - 6

Гимнастические палки - 15

Секундомер - 1

Бита для лапты - 2

Мяч теннисный - 1

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы аттестации (контроля)

Итоги работы (виды и форма контроля) подводятся следующим образом: соревнования, командные игры, индивидуальные тестовые задания.

Оценочные материалы

Для определения результативности программы используются следующие методы диагностирования и контроля: наблюдение, определение физических показателей.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Воспитательные задачи, решаемые в ходе мероприятия	Сроки проведения
1	Кросс «Золотая осень»	Развитие лидерских качеств, стремление к победе.	Сентябрь
2	Турнир по шашкам	Тренировка усидчивости, памяти и логического мышления	Ноябрь

3	«Суворовская Неделя»	Тренировка выносливости, выдержки, стремления к победе	Февраль
4	Неделя Здоровья	Привитие детям здорового образа жизни	Апрель
5	Спортивный праздник 1 мая	Привитие детям здорового образа жизни	Май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. - М., 1986.
2. И.Осокина Т.И., Детские подвижные игры. - М., 1989.
3. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. - М., 1984.
4. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. - «Просвещение», Москва. 2009.
5. ФГОС Примерные программы начального образования. - «Просвещение», Москва, 2009.

Литература для родителей и учащихся

1. Башкиров, В. Профилактика травм у спортсменов / В.Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с., ил.
2. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г. Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80с., ил.
3. Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
- 4.. Логинов, М. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / М.Логинов. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с., ил.
5. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е.Талага, пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.